

พัฒนาสมอง... ลองเปลี่ยน พฤติกรรม



“สมอง” ต้องการออกกำลัง และอาหารดีๆ เช่นเดียวกับร่างกาย แต่มีรูปแบบที่ต่างกัน เราสามารถออกกำลังสมองได้ด้วยการฝึกใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อเสริมให้สมองตื่นตัว ยิ่งถ้าได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของสมองเข้าไปอย่างเพียงพอ ก็จะยิ่งเสริมให้สมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากขึ้น



วิธีออกกำลังสมองอย่างง่าย แค่ปรับพฤติกรรม

- **ลองใช้มือข้างที่ไม่ถนัด** ทำกิจวัตรประจำวันด้วยมือข้างที่ไม่ถนัดบ้าง อย่าง แปรงฟัน ทวีผม กัดรีโมทโทรศัพท์ฯ ฯลฯ ช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งานให้ตื่นตัว
- **ลองหลับตารับประทานอาหาร** ใช้การรับรู้สัมผัส และรสชาติทางลิ้น รับกลิ่นทางจมูก ตัดการรับรู้ทางตาออก จะช่วยให้สมองเชื่อมโยงเซลล์ประสาทสัมผัส ในรูปแบบใหม่ ๆ
- **เปลี่ยนเข้านี้ให้ไม่เหมือนเดิม** เช่น จากเคยแปรงฟันก่อนอาบน้ำ ก็มาลองอาบน้ำ ก่อนแปรงฟัน เปลี่ยนอาหารเข้าจากกาแฟทุกวัน เป็นข้าวบ้าง เปลี่ยนเสียงนาฬิกาปลุกบ้าง เพราะกิจกรรมใหม่ ๆ จะกระตุ้นให้เซลล์ประสาท ได้ใช้พลังงานไปกับการทำสิ่งใหม่ ๆ มากกว่าการทำกิจกรรมเดิม ๆ จนชิน

อาหารสมอง

สมองใช้พลังงานมหาศาลในการทำงานคิดเป็นร้อยละ 20 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ และแหล่งพลังงานของสมองก็คือ น้ำตาลกลูโคส ถ้ามีระดับน้ำตาลในเลือดที่เพียงพอ ก็จะทำให้สมองทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ แต่ก็มีสารอาหารอีกหลายอย่างที่สมองต้องการ ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีเพียงพออยู่ในอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวัน



- **คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates)** : เป็นแหล่งพลังงานสำคัญ ควรเน้นที่คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ได้จากธัญพืชหรือถั่วเป็นหลัก
- **กรดโฟลิก (Folic acid)** : เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อระบบเผาผลาญกรดไขมันโมเลกุลยาวในสมอง ช่วยเสริมการทำงานของสมอง อยู่ในผักใบเขียวทุกชนิด แครอท ธัญพืชต่าง ๆ มะนาว กล้วย เป็นต้น
- **กรดอะมิโน (Amino acid)** : ช่วยให้สมองได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ และป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดสมอง พบในผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ซีส สัตว์ทะเล เป็นต้น
- **วิตามินบี (Vitamin B)** : มีส่วนสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง สร้างเซลล์ประสาท และสร้างโคเอนไซม์ที่ช่วยในการถ่ายทอดสัญญาณสื่อประสาท พบในเนื้อสัตว์ต่างๆ ตับ เครื่องในนม ไข่ พืชตระกูลถั่ว เป็นต้น
- **วิตามินซี (Vitamin C)** : ช่วยในเรื่องความจำให้แม่นยำและยาวนาน ทั้งยังช่วยรักษาสุขภาพของเซลล์ประสาทให้แข็งแรง พบในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ก้านผักต่าง ๆ มะเขือเทศ เป็นต้น
- **วิตามินอี (Vitamin E)** : ป้องกันโรคเกี่ยวกับสมอง ป้องกันสมองเสื่อมโทรม พบในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง ปลา น้ำมันจากเมล็ดธัญพืช เป็นต้น
- **กรดไขมันโอเมก้า-3 (Omega-3)** : กระตุ้นการสร้างสารเคมีในสมองชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) ที่จะกระตุ้นสมองทำให้การทำงานของสมองและสารสื่อประสาทดีขึ้น พบมากในปลาน้ำลึก ปลาทูน่า ปลาแซลมอน
- **เลซิทิน (Lecithin)** : ช่วยรักษาอาการสมองเสื่อม ทำให้สมองทำงานดีขึ้น การรับรู้ชัดเจนขึ้น พบในไข่แดง ตับ ถั่วเหลือง เป็นต้น

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- หนังสือ “KEEP YOUR BRAIN ALIVE (สมองฟิต ความคิดปัง)” Lawrence C.Katz, Ph.D. & Manning Rubin (แปลโดย อารี ชัยเสถียร)
- หนังสือ “บริหารสมอง ชะลอความเสื่อม” โดยอาจารย์สุภาพร ชัมเจริญ สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน